2026年4月レッスンスケジュール Rintosull ららぽーと沼津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14日02:05 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
											08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 岩佐							08:30–09:00 ◎ピラPerBackBody 常木					
	09:00–09:45 Strong Back&Arms 岩佐	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 片平	09:00–09:50 ◎ピラB+ 片平	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 土屋		09:00–09:30 ◎ピラChestSR 八木	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 岩佐	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 土屋	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 土屋	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 田上			09:00–09:30 ◎ピラControlF 田上	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 土屋	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 片平	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 八木	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 岩佐			09:00–09:50 ◎ピラLower+ 岩佐	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 八木	09:00–09:45 Strong Back&Arms 田上	09:00–09:30 ◎ピラHipLine 八木	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 片平
											10:00–10:30 ◎ピラPerBackBody 常木						09:40–10:30 ◎ピラA+ 岩佐						
	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 岩佐	10:30–11:15 Power Basic 田上	10:30–11:00 ◎ピラcore 常木	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 土屋		10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 片平	10:20–11:10 ◎ピラB+ 八木	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 岩佐	10:30–11:00 ◎ピラcore 田上	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 田上			10:10–10:40 ◎ピラPerBackBody 常木	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 土屋	10:10–10:55 Power Basic 片平	10:30–11:00 ◎ピラControlF 田上	10:30–11:00 ◎ピラcore 岩佐			10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 八木	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 片平	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 田上	10:10–10:40 ◎ピラChestSR 土屋	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 片平
																		11:10–11:40 ◎ピラStretchC 岩佐						
	11:30–12:00 ◎ピラControlF 田上		11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 常木	11:30–12:20 ◎ピラA+ 岩佐		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 片平	11:50–12:35 Power Waist Shape 八木	12:00–12:30 ◎ピラChestSR 岩佐	11:40–12:30 ◎ピラB+ 田上	11:40–12:10 ◎ピラControlF 岩佐	11:10–12:00 ◎ピラUpper+ 常木		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 常木	11:40–12:25 Power Waist Shape 常木	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 土屋	11:40–12:25 Boost Upper&Lower 田上	11:40–12:30 ◎ピラJumpM 岩佐			11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 八木	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 八木	11:30–12:20 ◎ピラA+ 岩佐	11:20–12:05 Strong Back&Arms 土屋	11:40–12:30 ◎ピラB+ 岩佐
		12:00–12:30 ◎ピラcore 片平																12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 常木						
	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 田上		12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 常木	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 岩佐		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 八木	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 岩佐	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 土屋	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 土屋	12:50–13:35 Power Basic 岩佐	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 片平		12:50–13:35 Strong Back&Arms 田上	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 片平	12:40–13:30 ◎ピラA+ 土屋	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 土屋	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田上		13:10–14:00 ◎ピラJumpM 岩佐		13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 岩佐	12:40–13:10 ◎ピラControlF 八木	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 片平
																		13:50–14:20 ◎ピラHipLine 岩佐						
	14:10–15:00 ◎ピラB&A+ 田上		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 片平	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 田上		14:20–15:05 Strong Back&Arms 土屋	14:40–15:10 ◎ピラRefBody 片平		14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 田上	13:50–14:40 ◎ピラA+ 土屋 14:10–14:40 ◎ピラPerBackBody 土屋			14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 田上		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 常木	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 土屋			14:40–15:10 ◎ピラcore 岩佐		14:30–15:00 ◎ピラRefCore 常木	13:50–14:40 ◎ピラJumpM 常木	14:30–15:00 ◎ピラControlF 岩佐
																	14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 田上						
											15:40–16:10 ◎ピラStretchC 土屋							15:30–16:20 ◎ピラLower+ 片平					
				16:30–17:00 ◎ピラChestSR 田上									16:30–17:20 ◎ピラB+ 八木											
	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 田上		16:50–17:20 ◎ピラRefCore 片平			16:50–17:20 ◎ピラControlF 土屋	16:50–17:20 ◎ピラcore 田上	16:50–17:20 ◎ピラcore 片平	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 岩佐	17:00–17:30 ◎ピラcore 片平	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 片平			16:50–17:20 ◎ピラRefCore 片平	16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 岩佐	17:10–17:40 ◎ピラRefBody 常木	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 片平	17:00–17:30 ◎ピラcore 八木		17:00–17:30 ◎ピラBackStyle 土屋		16:50–17:40 ◎ピラB+ 片平	16:40–17:30 ◎ピラA+ 常木	
				17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 片平																			17:10–18:00 ◎ピラLower+ 土屋
	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 土屋	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 土屋	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 田上			18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田上	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 田上	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 常木	18:00–18:45 Power Basic 岩佐	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 片平	18:10–19:00 ◎ピラB+ 田上		18:00–18:50 ◎ピラA+ 岩佐	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 岩佐	18:00–18:50 ◎ピラB+ 常木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 常木	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 土屋	18:10–18:55 Power Basic 八木		18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 常木	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 土屋	18:20–18:50 ◎ピラPerBackBody 常木	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 常木	
																								18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 八木
	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 土屋	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 八木	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 田上	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 片平		19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 田上	19:30–20:00 ◎ピラTotalBody 田上	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 常木	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 常木	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 片平	19:40–20:10 ◎ピラcore 田上		19:30–20:00 ◎ピラControlF 岩佐	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 八木	19:30–20:00 ◎ピラcore 常木	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 片平	19:30–20:00 ◎ピラStretchC 土屋	19:30–20:00 ◎ピラRefBody 片平		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 常木	19:30–20:20 ◎ピラB+ 土屋	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 常木	19:20–20:10 ◎ピラB+ 田上	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 八木
	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 土屋	20:50–21:40 ◎ピラA+ 岩佐	20:40–21:25 Power Waist Shape 八木			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 土屋	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 片平	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 常木	20:50–21:20 ◎ピラRefBody 常木	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 土屋			20:40–21:10 ◎ピラChestSR 岩佐	20:50–21:20 ◎ピラTotalBody 田上	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 岩佐	21:10–21:40 ◎ピラcore 片平	20:40–21:25 Power Waist Shape 片平		21:10–21:40 ◎ピラControlF 土屋	21:00–21:45 Power Waist Shape 常木	21:00–21:30 ◎ピラcore 片平	20:50–21:20 ◎ピラControlF 田上	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 土屋

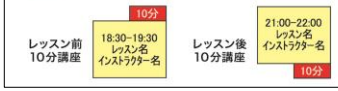
25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
08:30-09:15 Power Basic 常木		09:00-09:30 ◎ピラControlF 八木	09:00-09:45 Power Waist Shape 土屋	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 常木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 土屋
09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 常木		10:10-10:40 ◎ピラChestSR 土屋	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 常木	09:40-10:25 Power Basic 常木	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 岩佐
11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 片平		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 土屋	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 常木	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 田上	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 岩佐
12:30-13:00 ◎ピラcore 片平		12:50-13:20 ◎ピラHipLine 八木	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 土屋	12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 田上	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 八木
13:40-14:30 ◎ピラLower+ 片平		14:00-14:50 ◎ピラB+ 田上		13:40-14:30 ◎ピラLower+ 片平	14:40-15:10 ◎ピラBackStyle 岩佐
16:00-16:50 ◎ピラB+ 八木		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 岩佐	17:00-17:30 ◎ピラcore 岩佐	15:50-16:20 ◎ピラStretchC 土屋 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 片平	16:40-17:10 ◎ピラRefBody 常木
17:30-18:00 ◎ピラControlF 田上		17:40-18:25 Boost Upper&Lower 田上	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 田上	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 片平	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 常木
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 田上		19:00-19:50 ◎ピラJumpM 岩佐	19:40-20:10 ◎ピラTotalBody 岩佐	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 土屋	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 田上
		20:30-21:20 ◎ピラA+ 岩佐	20:50-21:35 Power Basic 片平		20:35-21:20 Strong Back&Arms 田上

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）



【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ

LINE 公式アカウント

Instagram

オンラインストア Lapre

オンラインヨガ UCHIYOGA+